

A sportélvezet pszichológiai háttérének vizsgálata serdülő sportolók körében

Study of the psychological background of sport enjoyment among adolescent athletes

Berki Tamás¹, Pikó Bettina²

¹Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Egészségnevelés Alprogram, Szeged

²Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

E-mail: fuzne.piko.bettina@med.u-szeged.hu

Összefoglaló

A testmozgás pozitív hatása miatt fontos, hogy minél többen sportoljanak. A szakirodalom szerint a sport szeretete befolyásolja leginkább a sportolást. Vizsgálatunk célja ezért a nemzetközi kutatásokban gyakran szerepelt sportélvezet kérdőív előzetes tesztelése, valamint a sportélvezet pszichológiai összefüggéseinek feltárása volt. Kutatásunkban különböző sportot űző középiskolás sportoló (N=129) vett részt. A sportélvezet forrásait az ún. Source of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire segítségével vizsgáltuk (Wiersma, 2001), emellett mértük a jövőorientáltságot, az élettel való elégedettséget és a fiatalok jövőbeli aspirációit. Az adatelemzésnél a leíró statisztikák mellett faktoranalízist és korreláció számítást végeztünk. A sportélvezet skálánál a nemzetközi vizsgálatokkal megegyező faktorstruktúrát kaptunk. A sporttagozatosok mellett a versenyző sportolókra a legjellemzőbb a jövőorientáltság. A teljesítménytől függő sportélvezet az intrinzik és extrinzik aspirációkkal egyaránt korrelált, főként az utóbbival. A jövőbeli életcélokkal (aspirációkkal) való összefüggés alapján úgy tűnik, hogy nem általában a jövőorientáltsággal áll összefüggésben a teljesítményorientáltság, hanem konkrét célok megvalósításával. A kevésbé eredményorientált sportolóknak inkább a sport közösségformáló hatása a fontosabb, emiatt elégedettebbek is életükkel, mivel nincs ott az elvárásokkal szembeni folyamatos nyomás.

Kulcsszavak: sportélvezet, élettel való elégedettség, jövőorientáltság, aspirációk

Abstract

Due to positive effects of physical activity, it is important that more and more people should engage in sport. According to literature sport enjoyment influences mostly the sports activity. The main goal of our study was a preliminary testing of a sport enjoyment scale that is widely used in international studies and detecting its psychological correlates. Sources of sport enjoyment were examined by the Source of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire (Wiersma, 2001), and we also investigated youth's future orientation, satisfaction with life and future aspirations. We applied factor analysis and correlation analysis, besides descriptive statistics in data

analysis. In terms of the sport enjoyment scale we got similar factor structure to that of international studies. Beyond those from sports faculty, competing athletes were the most future-oriented. Achievement-related sport enjoyment was correlated with both intrinsic and extrinsic aspirations, particularly the latter ones. Based on its relationship with future goals (aspirations), it seems that achievement orientation is not related to future orientation in general but to achievement of concrete goals. For less achievement oriented athletes, the community forming impact of sport is more important and they are also more satisfied with their lives due to the lack of continuous pressure from demands.

Keywords: sport enjoyment, life satisfaction, future orientation, aspirations

Bevezetés

A fizikai aktivitás szerepe egyre inkább előtérbe kerül napjainkban az életminőségünk javításáért folytatott harcban. Sok tanulmány készült arról, hogy a mozgás hiánya manapság egyik vezető oka lehet a különböző betegségek kialakulásának (Tremblay és mtsai, 2010). A testmozgás fontos preventív szerepet tölthet be a különböző szív- és érrendszeri megbetegedések (Ignarro és mtsai, 2007), a túlsúly vagy a csontritkulás megelőzése terén (Szóts és mtsai, 2004). A Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet adatai szerint a korai halálozásokért, azaz a 65 évnél fiatalabbak halálozásáért, elsősorban keringési és daganatos betegségek a felelősek (Vitrai és Varsányi, 2015), amelyek az egészséges életmód hiányára is visszavezethetők. Ezek az adatok sokat javultak az elmúlt években, de még mindig elmaradnak az Európai Unió átlagától. Ugyanakkor a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet 2015-ös jelentése szerint a 15 évnél idősebb magyar lakosság egészségtudatossága jelentősen javult az elmúlt hat évben (Vitrai és Varsányi, 2015). Ez a fejlődés igen örömteli, hiszen az egészségmegőrzés egyik kulcsa, hogy az egyén tudatosan tegyen a saját egészségéért.

Ahhoz, hogy a statisztikákon változtassunk, leginkább életmódváltásra van szükség. A sport és a fizikai aktivitás tökéletesen szolgálhatja ezt a törekvésünket. Az már most látszik, hogy a fizikai aktivitás és a sport szerepe évről évre nő hazánkban. Itthon egyre többen járnak különböző fitnessztermekbe, egyre többen húznak futópályát, és gomba módra szaporodnak a kondi parkok és a futópályák, melyeket kedve szerint használhat bárki. A felmérések azt mutatják, hogy az elmúlt években a magyar társadalom inaktív rétege 9%-kal csökkent, ami kiemelkedő eredménynek számít, ismerve a hazai viszonyokat (Ács és Kovács, 2015). Annak ellenére, hogy az aktívan sportolók száma évről évre növekszik, még min-

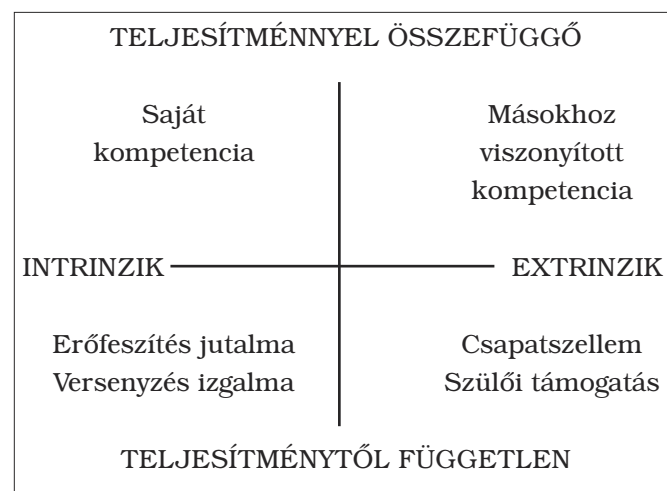
dig le vagyunk maradva a nyugat-európai uniós országoktól. Fiatal korban sokan hagyják abba a sportot, vagy már eleve nincs is lehetőségük elkezdni. Ezzel kapcsolatban külföldi kutatások azt jelezték, hogy a gyermekek egyharmada valamilyen sportág elkezdése után egy éven belül abbahagyja azt (Burton és mtsai, 2011). Felnőtteknél sem jobb az arány; itt 50%-uknál 3-6 hónapon belül történik hasonló (Dishman és Buckworth, 1996). Bussmann (1999) vizsgálata szerint a lemorzsolódásnak a fiatalok esetében számos oka lehet. Ilyen az iskolai stressz, a sérülések, a szabadidő hiánya, a családi támogatás hiánya, a motiváltság hiánya, valamint a sportkörnyezetben előforduló konfliktusok.

A testmozgás pozitív hatása miatt fontos, hogy minél többen végezzenek különböző testmozgásokat, és minél kevesebben égenek ki és hagyják abba. Ahhoz, hogy ezeket megakadályozzuk, fontos, hogy megértsük, milyen tényezők befolyásolnak minket sportolás közben. A nemzetközi szakirodalomban azt találjuk, hogy a fiatalok és az idősebbek hasonló okok miatt kezdenek mozogni. Ezek az okok: a fittség, a társaság keresése, hogy megtudják egyáltalán alkalmasak-e valamilyen testmozgásra, de a legfőbb ok a sport szeretete, ami leginkább befolyásolja a sportolást (Campbell és Macauley, 2001). Korábbi vizsgálatok azt igazolták, hogy a hosszan tartó motivált sportoláshoz elengedhetetlen a tevékenység élvezete (Scanlan és mtsai, 1993). A sportélvezet kutatása több motivációs elméletben is megtalálható. Ilyen Scanlan és munkatársai (1993) sport elköteleződési modellje vagy Nicholls (1994) "Achievement goal theory" modellje.

A sportélvezet Scanlan és munkatársai (1993) definíciója szerint nem más, mint a sport által elért pozitív érzelmi reakció, amelynek általános érzete az öröm. Más kutatók szerint a sportélvezet megegyezik a belső motivációval (Deci és Ryan, 1985). Ez utóbbit alátámasztja, hogy a kutatók több közös tényezőt találtak a belső motiváció és az élvezet között. Ugyanakkor a sportélvezettel kapcsolatos kutatások nemcsak belső, hanem külső tényezőket is megfigyeltek. Scanlan és munkatársai (1989) elit jégátúszókat vizsgálva arra a következtetésre jutottak, hogy a sportélvezet forrása maga a tevékenység, melyet az egyén folytat, ami magas szintű mozgásélményben nyilvánul meg, illetve, hogy a sportolók megmutatják a környezetüknek, milyen jók is valójában. Továbbá azt találták, hogy a különböző emberi kapcsolatok megléte is fontos forrása lehet a sportélvezetnek. Egy másik kutatásukban serdülő sportolókat vizsgáltak. Ebben a tanulmányban öt különböző sportélvezeti forrást neveztek meg: az érzékelt képesség, a pozitív csapatárai támogatás, a pozitív szülői háttér, az erőfeszítés és küzdelem, valamint a pozitív edzői háttér. Olyan változókat is igyekeztek kutatásukba belevinni, mint az életkor, valamint a szülői és edzői kapcsolatok (Scanlan és Simons, 1992). A 9-14 éves fiú birkózóknál azt tapasztalták, hogy a fiatalabb gyermekek nagyobb élvezettel sportolnak, mint idősebb társaik, valamint a szülői és edzői biztatás a szezon alatt is magasabb élvezethez vezet. Érdekes még megemlíteni Wankel és Kreisel (1985) vizsgálatát, ahol kanadai gyermekeket vizsgálva azt

találták, hogy a sportélvezet legfőbb forrásai a belső faktorok, úgymint a teljesítőképesség vagy a mozgás élménye. Ezeket szorosan követték a közösségi elemek, mint például a barátokkal való találkozás. A két kutató úgy találta, hogy a külső faktoroknak (pl. a győzelem, vagy a másoktól jövő dicséret) kevesebb jelentősége van a sportélvezet forrásaiban.

Wiersma (2001) a sportélvezet forrásait vizsgálva egy kétdimenziós modellt alkotott. A modellben megkülönböztetett egy teljesítménnyel összefüggő és teljesítménytől független, valamint egy intrinzik és extrinzik tengelyt. A két tengely mentén összesen hat forrást állapított meg, melyeket az 1. ábra szemléltet. Wiersma egy 896 fős mintán vizsgálva arra következtetett, hogy a saját kompetencia megtapasztalása, valamint a versenyzés izgalma volt a két leginkább meghatározó forrás.



1. ábra. Sportélvezeti modell (Wiersma, 2001)
Figure 1. Model of enjoyment in sport (Wiersma, 2001)

A sport pozitív hatásai között számos pszichológiai jelenséget találhatunk. A rendszeres sportolás fejleszt az önbecsülést, elősegíti a pozitív gondolkodást, fokozza az énhatékonyságot, a belső kontrollt, az egészséges, öndetermináción alapuló versenyszellemet (Baker és mtsai, 2003; Ntoumanis, 2001). Egy hazai kutatásban a rendszeresen sportoló fiatalok értékrendjében előtérbe kerültek a belső (intrinzik), a posztmaterialis értékek, a jövőorientáltság, az egészségtudatosság (Pluhár és mtsai, 2003). Mindez megalapozza egy egészségesebb életvitel hosszú távú kialakulását. Érdekes megemlíteni, hogy míg a hobbiként sportolók jobban preferálták az intrinzik értékeket, addig a versenyző sportolók nagyobb fokú pszichés jóllétről számoltak be (Chatzisarantis és Hagger, 2007). A pszichés jóllét egyik mutatója, az étellel való elégedettség lényegesen nagyobb mértékű az egészséges életvitelű fiatalok körében, akik sportolnak és odafigyelnek táplálkozásukra is (Grant és mtsai, 2009). Mindez egyfajta jövőorientáltságra vall, amit azok a kutatások is megerősítenek, amelyek szerint a jövőre koncentráló célélérés meghatározó lehet a sportmotiváció fenntartásában (Vansteenkiste és mtsai, 2004). A sportmotivációk szempontjából kiemelten fontos lehet a csapatszellem, a sportolással összefüggő társas kapcsolatokból nyert társas támogatás is (Stuntz és Weiss, 2009). A sportmotivá-

ciót is elősegítő sportélvezet lehet tehát a kulcs a pszichikai jelenségekért, hiszen az élet élvezete és a sport élvezete közös tőről fakad (Berger, 1996).

Összefoglalásképpen elmondhatjuk, hogy a sportélvezet forrásai állhatnak intrinzik és extrinzik elemekből, illetve lehetnek teljesítménnyel összefüggő és teljesítménytől független elemei is. A kutatások szerint a mozgásélmény és a teljesítőképesség fontos forrásai a sportélvezetnek, ami közvetve hat a motivációnkra (Scanlan és Lewthwaite, 1986; Wankel és Kreisel, 1985; Wiersma, 2001). A sportélvezet forrásainak megértésével és vizsgálatával közelebb kerülhetünk az élvezetesebb sporthoz, melynek hatására talán kevesebben hagyják abba az adott sportágukat. Jelen kutatás céljai között szerepelt a nemzetközi kutatásokban gyakran alkalmazott sportélvezet kérdőív előzetes tesztelése, valamint a sportélvezet összefüggéseinek feltárása olyan pszichológiai tényezőkkel, amelyek szerepét a sportolásban korábbi kutatások meghatározónak találták, mint pl. az étellel való elégedettség, a jövőorientáltság, valamint az életcélok a jövőre vonatkozóan. Mindezek alapján a következő hipotéziseket állítottuk fel: 1) Feltételeztük, hogy faktoranalízissel hasonló faktorstruktúrát találunk saját mintánknál, mint az eredeti skála elemzésénél (Wiersma (2001); 2) Korábbi kutatások alapján (Chatzisarantis és Hagger, 2007; Grant és mtsai, 2009; Pluhár és mtsai, 2003) feltételeztük, hogy a sporttagozatosok, illetve a rendszeresen versenyzők kedvezőbb pszichikai jóllét-mutatókkal rendelkeznek, azaz elégedettebbek az életükkel, jövőorientáltabbak, és jellemzőbb rájuk az intrinzik életcélok megléte; 3) Végül ez utóbbi összefüggéseket nemcsak a sportolással, hanem a sportélvezettel is feltételeztük, azaz hogy a sportélvezet bizonyos elemei kapcsolatba hozhatók a pszichikai jóllét-mutatókkal, így a versenyzéssel és teljesítőképességgel összefüggő faktorok inkább a jólléttel (Chatzisarantis és Hagger, 2007; Scanlan és Lewthwaite, 1986; Wankel és Kreisel, 1985; Wiersma, 2001), míg a kevésbé versenyorientált sportolás az intrinzik értékekkel (Chatzisarantis és Hagger, 2007).

Anyag és módszerek

Kutatásunk adatgyűjtését Budapest két köznevelési intézményében végeztük 14-18 éves tanulók körében. A felmérésben egy budapesti gimnázium sporttagozatos osztályainak tanulói, valamint egy közgazdasági szakgimnázium sportolói vettek részt. A 150 kiosztott papír alapú kérdőívből 129-et sikeresen visszakaptunk (válaszadási arány: 86%), melyet 56 fiú (43,4%) és 73 leány (56,6%) töltött ki. A megkérdezettek átlagéletkora 16,62 év (szórás: 1,01 év) volt. A sportolók 52,7%-a valamilyen egyéni sportot (n=68) végez rendszeresen. A minta többi része, azaz 47,3%-a csapatsportágak (n=61) képviselője. A gyermekek 43,4%-a hetente ötnél többször sportol, de a heti 4-5 edzésen résztvevők aránya is 27,1%. A minta 26,4%-a sportol hetente 2-3-szor és csupán elenyésző százalékuk nyilatkozta azt, hogy hetente egyszer mozog (3,1%). A mintában szereplő sportolók 51,6%-a indul rendszeresen nemzetközi versenyeken vagy tagja valamilyik utánpótlás válogatottnak. Az országos versenyeken indulók aránya 28,9%. A ta-

nulók 6,3%-a nyilatkozta, hogy megyei és városi versenyeken indul. A mintát 13,2% arányban teszik ki a hobbi szintű sportolók, akik nem versenyeznek. A kutatásunkban szereplő tanulók 62,8%-a (n=81) sporttagozatos iskolába jár (41=fiú; 40=leány), akiknek átlagéletkora 16,56 (SD.: 0,97) év volt. A diákok 37,2%-a (n=48) pedig nem sporttagozatos (15=fiú; 33=leány) osztályokból került ki, átlag életkoruk 16,73 (SD.: 1,28) év volt. Bár a nemek közti arány a nem sporttagozatosok között kissé eltolódott a lányok irányába (p=0,04), amelynek oka az, hogy a fiúk szívesebben választanak sporttagozatos osztályt, sem az életkorban, sem pedig a szocioökonómiai státuszban (szülők iskolázottsága, alkalmazási minősége, valamint a társadalmi státusz önbesorolása) nem volt jelentős eltérés a két alcsoport között (p > 0,05).

Az etikai engedély megszerzése után, a vizsgálat elkezdése előtt a diákokat és a szülőket előzetesen tájékoztattuk. Minden tanuló önként vett részt a vizsgálatban. Az anonim kérdőíveket osztályfőnöki órákon, valamint – a sporttagozatosok esetében – testnevelés elméleti órákon töltötték ki az osztályfőnök vagy a testnevelő felügyelete mellett. A kérdőívek kitöltése 15-20 percet vett igénybe.

Az önkitöltős kérdőív nagy részét zárt kérdések alkották. A felmérésben kíváncsiak voltunk a sportolók szociodemográfiai adataira, valamint sportolással kapcsolatos szokásaikra (pl.: Mit sportolsz?; Mióta sportolsz?; Milyen szinten sportolsz?).

A sportélvezet forrásainak feltárását Wiersma (2001) Source of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire skálájának magyarra fordított változatával mértük. A skála 28 kérdést tartalmazott, amelyekre ötfokú Likert-skálán kellett válaszolniuk a megkérdezetteknek (válaszkategóriák: 1=egyáltalán nem jellemző rám ... 5= erősen jellemző rám). Wiersma a 28 kérdést 6 különböző alskálára osztja, melyek a következők: Saját kompetencia, Versenyzés izgalma, Erőfeszítés jutalma, Csapatszellem, Szülői támogatás, Másokhoz viszonyított kompetencia. Wiersma ezeket az alskálákat dimenziókba rendezte. Így létrehozott extrinzik (Másokhoz viszonyított kompetencia, Csapatszellem, Szülői támogatás) és intrinzik (Saját kompetencia, Versenyzés izgalma, Erőfeszítés jutalma), valamint teljesítménnyel összefüggő (Saját kompetencia, Másokhoz viszonyított kompetencia) és teljesítménytől független (Versenyzés izgalma, Erőfeszítés jutalma, Csapatszellem, Szülői támogatás) sportélvezet kategóriákat.

Az étellel való elégedettség mérésére a szubjektív jólléttel jellemző globális skálát alkalmaztuk (The Satisfaction With Life Scale, SWLS; Diener és mtsai, 1985), annak hazai, validált verzióját (Martos és mtsai, 2014), amely 5 itemből áll. A skála az étellel való általános elégedettséget mérte, olyan állításokkal, mint például: „Elégedett vagyok az életemmel”. A válaszkategóriák 0-tól (egyáltalán nem értek egyet) 6-ig (teljesen egyetértek) terjedtek. A skála megbízhatóságát mérő Cronbach-alpha értéke a saját mintával 0,87 volt.

A jövőorientáltság mérésére alkalmazott skála, The Consideration of Future Consequences Scale (Short Version) hat elemből állt (Strathman és mtsai,

1994). A skála elemei olyan állításokat tartalmaztak, mint például: „Hajlandó vagyok pillanatnyi boldogságot vagy kényelmet feláldozni jövőbeli célok elérése érdekében”. A válaszkategóriák 1-től 5-ig terjedtek. A végső skála 6 és 30 pont közötti értékeket ért el, a Cronbach-alpha értéke 0,55 volt, hasonlóan egy korábbi, serdülőkoron végzett hazai vizsgálathoz (Pikó, 2007).

Az ún. Aspirációs Index az extrinzik (hírnév, gazdagság, külső megjelenés) és intrinzik (tartalmas emberi kapcsolatok, személyes fejlődés, társadalmi elköteleződés) hosszú távú célokat vizsgálja (Kasser és Ryan, 1996; V. Komlósi és mtsai, 2006). A 14-tetes rövidített változatát Martos és munkatársai (2006) dolgozták ki, amelyben az egyes célokhoz (összesen hét, ebből négy intrinzik és három extrin-

zik) két-két állítás tartozott. A Likert-skála kérdései arra kerestek választ, hogy mennyire fontos a megkérdezettnek az adott cél megvalósítása a jövőben. A válaszkategóriák 1-től (egyáltalán nem fontos) 5-ig (rendkívül fontos) terjedtek. A megbízhatóságot mérő Cronbach-alpha értékei a saját mintával a következők voltak: 0,82 (extrinzik célok) és 0,71 (intrinzik célok).

Az adatok feldolgozását SPSS programmal végeztük. Az elemzést leíró statisztikával kezdtük, amelyenél a változók (pl. nemek) szerinti eltéréseket kétmintás *t*-próbával ellenőriztük. A sportélvezet kérdőív elemzéséhez faktoranalízist alkalmaztunk varimax rotációval. Az így kapott faktorváltozók és a pszichológiai háttértényezők közötti kapcsolatok elemzéséhez korrelációs együtthatókat számoltunk.

1. táblázat. A sportélvezet skála változóinak faktoranalízise: végső, rotált eredmény

Table 1. Factor analysis of the items of sport enjoyment scale: final, rotated result

Változók	F1	F2	F3	F4	F5	F6
	Faktorsúlyok					
25. A szüleim megnéznék versenyzés közben.	0,72	-	-	-	-	-
15. Hallom a tömeg éljenzését játék, meccs vagy verseny közben.	0,69	-	-	-	-	-
24. Izgatottá tesz a versenyzés.	0,68	-	-	-	-	-
19. Mások felismernek, mivel részt veszek ebben a sportban.	0,66	-	-	-	-	0,47
13. Keményen játszom a versenyek alatt.	0,64	0,46	-	-	-	-
22. Lelkesít a versenyzés.	0,62	-	-	-	-	-
8. Részt veszek játékokon, találkozókon és versenyeken.	0,61	-	-	-	-	-
12. Mint sportoló sokan megismernek.	0,51	-	-	-	-	0,45
2. Keményen dolgozom az edzéseken.	-	0,81	-	-	-	-
1. Kihasznlom a lehetőségeimet.	-	0,78	-	-	-	-
26. Nagy erőfeszítéseket teszek az edzéseken és versenyeken.	0,42	0,66	-	-	-	-
9. Részt veszek kemény edzéseken és be tudom fejezni azokat.	-	0,59	-	-	-	-
3. A teljesítményem javulása lehetővé teszi, hogy másokat felülmúljak.	-	0,55	-	0,53	-	-
27. Elérem a célt, melyet a saját teljesítményem alapján állítok fel.	-	0,44	-	-	-	-
4. Barátokkal vagyok egy csapatban.	-	-	0,84	-	-	-
6. A csapatszellemről és az összetartozásról egy csapat tagjának érzem magam.	-	-	0,80	-	-	-
7. Támogatást és bátorítást kapok a csapattársaktól.	-	-	0,78	-	-	-
10. Új barátokat találok a sportágamban.	-	-	0,70	-	-	-
11. Edzésen és versenyen kívül is találkozok a csapattársakkal.	-	-	0,56	-	-	-
21. Jobban játszom most, mint a múltban.	-	-	-	0,80	-	-
14. A teljesítményem javult a múltból képest.	-	-	-	0,75	-	-
20. Kimerültnék érzem magam versenyek és edzések után.	-	-	-	0,46	-	-
17. Bátorítást kapok a szüleimtől.	-	-	-	-	0,86	-
23. Támogatást kapok a szüleimtől, ha a sportomat űzöm.	-	-	-	-	0,77	-
28. A szüleim meg vannak elégedve a teljesítményemmel bármilyen történeten is.	-	-	-	-	0,65	-
5. Olyan gyakorlatokat tudok, melyeket a velem egykorú társaim nem.	-	-	-	-	-	0,82
18. Jobb vagyok a kortársaimnál a saját sportágamban.	-	-	-	-	-	0,78
16. Megmutathatom, hogy jobb vagyok a sportágamban, mint más.	-	-	-	-	-	0,53
%-os variancia	14,93	13,61	12,09	9,29	8,89	8,86
Cronbach-alpha	0,89	0,84	0,86	0,76	0,80	0,81

F1=Versenyzés izgalma; F2=Erőfeszítés jutalma; F3=Csapatszellem; F4=Saját kompetencia; F5=Szülői támogatás; F6=Másokhoz viszonyított kompetencia

Megjegyzés. A táblázatban a 0,4-nél nagyobb faktorsúlyok vannak feltüntetve a könnyebb interpretációért.

Eredmények

Mintánk elemzését a tanulók sportélvezet kérdőívre adott válaszaival kezdtük. Először faktoranalízisnek vetettük alá a kapott adatokat, melynél varimax rotációt alkalmaztunk (**1. táblázat**). A Kaiser kritériumnak megfelelően az 1-nél nagyobb sajátértékkel rendelkező változókat vontuk be a vizsgálatba. A táblázatban a 0,4-nél magasabb faktorsúlyú változókat tüntettük fel az eredmények könnyebb interpretálhatósága érdekében. A faktorok a teljes variancia 67,68%-át magyarázták meg összesen, tehát jól jellemezték a mintánkat.

Ezek alapján a 28 tételt 6 különböző faktorba tudtuk csoportosítani. Az első faktornak a versenyzés izgalma nevet adtuk, ahová a legtöbb változó került. Ez a faktorváltozó azokat az állításokat foglalja magába, amelyek a sportversenyek élményével kapcsolatosak (pl.: „Hallom a tömeg éljenzését játék vagy meccs közben”). A második faktor az erőfeszítés jutalma nevet kapta. Itt olyan változók játszanak szerepet, mint a „Keményen dolgozom az edzéseken”. A következő faktort csapatszellemnek neveztük el. A sporttal összefüggő társas kapcsolatok változói kerültek ide, ilyen például a következő: „A csapatszellemtől és az osztálytársaitól egy csapat tagjának érzem magam”. A negyedik faktornak a saját kompetencia elnevezés jutott. Ide azok a kérdések tartoznak, ahol a sportolók saját maguk teljesítményét értékelik, ilyen elem például

„A teljesítményem javult a múltéhoz képest.” Az ötödik faktor a szülői támogatás lett, ebben olyan ismérvek találhatók, amelyekben a sportolók a szülők támogatásáról nyilatkoznak (pl.: „Bátorítást kapok a szüleimtől”). Az utolsó faktor a másokhoz viszonyított kompetencia nevet viseli, amely nem jelent mást, mint az ellenfelek legyőzését és mások általi elismerést. Ilyen változó például: „Megmutathatom, hogy jobb vagyok a sportágamban, mint más”.

A vizsgálatunk következő részében arra voltunk kíváncsiak, hogy a különböző pszichológiai skálák milyen eltéréseket mutatnak nemenként, illetve a sportolással összefüggő egyes változók mentén (**2. táblázat**). A nemek összehasonlításánál kétmintás *t*-próbát használva szignifikáns különbséget találtunk az étellel való elégedettségben: a fiúk elégedettebben saját életükkel ($p < 0,01$). A jövőorientáltság skála, valamint az intrinzik és extrinzik aspirációk értékeiben nem láthatók szignifikáns eltérések nemenként. A sport és nem sporttagozatosok vizsgálatánál a jövőorientáltság skála, valamint az extrinzik aspiráció között látható jelentős eltérés ($p < 0,05$): mindkettő a sporttagozatosok körében mutatott nagyobb átlagértéket. A versenyzők és nem versenyzők közötti összehasonlításnál szintén a jövőorientáltsági skála tért el jelentősen a két csoport között ($p < 0,05$): a versenyzők inkább hajlamosabbak a jövőre gondolni tervezés közben.

2. táblázat. A pszichológiai skálák összehasonlítása nemenként és a sportolással kapcsolatos változók mentén
Table 2. Comparison of the psychological scales according to gender and sport-related variables

	Nem		Sporttagozatos-e?		Versenyez-e?	
	Fiú Átlag (szórás)	Leány Átlag (szórás)	Igen Átlag (szórás)	Nem Átlag (szórás)	Igen Átlag (szórás)	Nem Átlag (szórás)
Jövőorientáltság skála	25,51 (3,19)	22,74 (4,15)	22,64 (3,61)	20,59 (4,01)	22,41 (3,74)	19,90 (3,24)
szignifikancia	$p > 0,05$		$p < 0,05$		$p < 0,05$	
Élettel való elégedettség skála	28,00 (5,62)	24,55 (6,54)	26,75 (6,62)	24,83 (5,80)	26,30 (6,42)	24,59 (6,12)
szignifikancia	$p < 0,01$		$p > 0,05$		$p > 0,05$	
Intrinsic aspirációk	34,33 (4,06)	35,53 (3,13)	35,04 (3,62)	34,96 (3,58)	34,91 (3,71)	35,88 (2,62)
szignifikancia	$p > 0,05$		$p > 0,05$		$p > 0,05$	
Extrinsic aspirációk	22,51 (4,34)	21,24 (4,50)	22,51 (4,44)	20,60 (4,27)	21,84 (4,60)	21,41 (3,63)
szignifikancia	$p > 0,05$		$p < 0,05$		$p > 0,05$	

Kétmintás *t*-próba.

Kutatásunk következő részében kíváncsiak voltunk, hogy ezek a pszichológiai skálák milyen összefüggéseket mutatnak a vizsgálat első részében kapott faktorváltozókkal. A korrelációs vizsgálat a következő eredményeket hozta (**3. táblázat**). A jövőorientáltság skála és a versenyzés izgalma, valamint az erőfeszítés jutalma között mutatható ki jelentős kapcsolat. Az étellel való elégedettség skála a csapatszellem és a másokhoz viszonyított kompetencia faktorváltozókkal korrelált jelentősen. Az intrinzik aspirációk a saját kompetenciával, míg az extrinzik aspirációk változó a másokhoz viszonyított kompetenciával mutatott összefüggést. A nem tekintetében kapcsolat igazolható a szülői támogatással (a lányokra vonatkozóan) és a másokhoz viszonyított kompetenciával (a fiúkra vonatkozóan).

Vizsgálatunk utolsó részében a sportélvezet összetevő kategóriái és a pszichológiai skálák között kerestünk korrelációs viszonyt (**4. táblázat**). Az extrinzik sportélvezet a jövőorientáltság, az étellel való elégedettség skálákkal, valamint az extrinzik aspirációk változójával korrelált. Az intrinzik sportélvezet szintén a jövőorientáltság és az étellel való elégedettség skálákkal, illetve az extrinzik aspirációval mutatott kapcsolatot. A teljesítménnyel összefüggő sportélvezet az étellel való elégedettség skálával, valamint az intrinzik és extrinzik aspirációkkal volt szignifikáns összefüggésben. Ki kell azonban emelni, hogy az utóbbi korreláció értéke volt a legmagasabb. Végül a teljesítménytől független sportélvezet a jövőorientáltsággal és az étellel való elégedettséggel mutatott összefüggést, míg az aspirációkkal egyáltalán nem.

3. táblázat. A sportélvezet faktorváltozói és a pszichológiai skálák, valamint a nem közötti kapcsolatok korrelációelemzése

Table 3. Correlation analysis of factor variables of sport enjoyment, psychological scales and gender

	Versenyzés izgalma	Erőfeszítés jutalma	Csapat- szellem	Saját kompeten- cia	Szülői támogatás	Másokhoz viszonyított kompetencia
Nem (fiú = 1, leány = 2)	-0,17	-0,09	-0,01	0,07	0,24*	-0,24*
Jövőorientáltság skála	0,28**	0,37***	0,10	0,13	0,16	0,09
Élettel való elégedettség skála	0,12	0,17	0,27**	0,18	0,15	0,22*
Intrinzik aspirációk	-0,02	0,16	0,15	0,26**	-0,02	0,15
Extrinzik aspirációk	0,07	0,08	-0,02	0,08	0,02	0,36***

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

4. táblázat. A sportélvezet kategóriái és a pszichológiai skálák, valamint a nem közötti kapcsolatok korrelációelemzése

Table 4. Correlation analysis of categories of sport enjoyment, psychological scales and gender

	Extrinzik sportélvezet	Intrinzik sportélvezet	Teljesítménnyel összefüggő sportélvezet	Teljesítménytől független sportélvezet
Nem (fiú = 1, leány = 2)	-0,01	-0,11	-0,12	-0,01
Jövőorientáltság skála	0,20*	0,44***	0,16	0,45***
Élettel való elégedettség skála	0,37***	0,27**	0,28**	0,35***
Intrinzik aspirációk	0,16	0,23*	0,29**	0,14
Extrinzik aspirációk	0,21*	0,14	0,32***	0,08

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

Megbeszélés és következtetés

Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy milyen forrásai lehetnek a sportélvezetnek, és azok milyen pszichológiai skálákkal vannak összefüggésben. Vizsgálatunkban több szignifikáns eredmény is született, amelyek a kutatás következő részében hasznos irányvonalat jelentenek.

A vizsgálat első részében a sportélvezet kérdőívet elemezve a nemzetközi vizsgálatokkal megegyező eredményeket kaptunk (lásd Wiersma, 2001; McCarthy és mtsai, 2008). Csakúgy, mint Wiersma (2001), mi is hat faktort tudtunk elkülöníteni, melyeket próbáltunk az eredeti modellhez hasonlóan elnevezni. Véleményünk szerint a kapott faktorok lefedik a sportélvezet lehetséges okait. Fontos megjegyezni továbbá, hogy hasonlóságokat fedezhetünk fel egyéb motivációs elméletekkel is (Bollók és mtsai, 2007), melyek szintén alátámasztják a kapott eredményeinket. Ezzel az első hipotézisünk megerősítést nyert.

A nemek összehasonlítása terén a mintánk elemzéséből az látszik, hogy a fiúk elégedettebbek saját életükkel, mint a leányok. Ugyanakkor sem a fiúk, sem a leányok esetében nem volt tapasztalható semmilyen eltérés a jövőorientáltság, valamint az aspirációk értékei között. Az aspirációs értékek terén számítottunk szignifikáns eltérésre, mivel Martos (2006) vizsgálatai szerint ezek az értékek jelentősen különböznek a két nem között.

A sport- és a nem sporttagozatos sportolók összehasonlításáról számtalan kutatás készült már (lásd pl. Schaub és Szabó, 2007). Mi is kíváncsiak voltunk, hogy a két csoport a pszichológiai skálákban

milyen eltéréseket mutat. Az eredményeknél azt találtuk, hogy a sporttagozatos diákok jövőorientáltabbak és az extrinzik aspirációs skálán is magasabb értékekkel rendelkeznek, mint a nem sporttagozatos társaik. Nemcsak a sporttagozatos gyermekek jövőorientáltabbak, hanem azok a sportolók is, akik versenyeznek, bár a sporttagozatosok közül szinte mindenki versenyez. Maga a versenyzés is hatással lehet a fiatalok jövőre vonatkozó terveire. Ezzel együtt tehát elmondhatjuk, hogy a versenyzők többet gondolnak jövőjükre, mint nem versenyző társaik. Az élettel való elégedettség skálán is tendenciaszerűen megjelennek a magasabb értékek a versenyzők, illetve sporttagozatosok között, azonban vélhetően a viszonylag kis elemszám miatt az eltérés nem éri el a szignifikancia-szintet. Az intrinzik értékek sem mutattak nagyobb átlagot a sporttagozatos és a versenyző fiatalok körében; inkább az extrinzik értékek jeleztek nagyobb gyakoriságot. Ez utóbbi részben érthető, hiszen a sportoló és versenyeken induló fiatalok számára az elismerés, a külső célok elérése fontos lehet. Egy korábbi hazai kutatás nem tett különbséget versenyző és nem versenyszerűen sportoló fiatalok között (Pluhár és mtsai, 2003), ez is oka lehet az értékek eltérő struktúrájának. A második hipotézisünk tehát az értékstruktúra kivételével teljesült.

A faktorváltozók és a pszichológiai skálák összefüggését szakirodalmi kutatásunk szerint még nem vizsgálták, hipotéziseinket ezért korábbi, hasonló kutatások (Chatzisarantis és Hagger, 2007; Stuntz és Weiss, 2009; Vansteenkiste és mtsai, 2004) alapján állítottuk fel. Hipotézisünk annyiban teljesült, hogy

igazolhatók a kapcsolatok a pszichikai jóllét-mutatók, valamint a sportélvezet-faktorok között, azonban az utóbbiak nem igazán, vagy nem a várt módon térnek el a pszichikai változók mentén. A jövőorientáltság skála leginkább azokkal az intrinzik (versenyzés izgalma, erőfeszítés jutalma) forrásokkal korrelál, amelyek befolyásolhatják a teljesítményt. Ez az eredmény összhangban van azzal az elemzéssel, ahol kétféle t-próbával összehasonlítottunk sporttagozatos és nem sporttagozatos, valamint versenyző és nem versenyző csoportokat. Az étellel való elégedettség skála ugyanakkor olyan extrinzik elemekkel van kapcsolatban, mint a másokhoz viszonyított kompetencia és a csapatszellem. Ez az eredmény talán arra enged következtetni, hogy akiknek nem az eredmény számít, azoknak fontosabbak a barátok és a társaság, így elégedettebbek is az életükkel. Ha az aspirációs skáláról kapott eredményeket megnézzük, az intrinzik aspirációk a szintén intrinzik saját kompetenciával korrelálnak, míg az extrinzik aspirációk a másokhoz viszonyított kompetenciával mutatnak kapcsolatot, ami szintén egy extrinzik elem. A nemek tekintetében is összefüggések figyelhetők meg. Jól látszik, hogy a sportélvezetben nagyobb szerepe van a szülői támogatásnak a lányok esetében, míg fiúknál a másokhoz viszonyított kompetencia mutat korrelációt, ami talán annak köszönhető, hogy a fiúk versengőbbek, mint a lányok.

Az összevont kategóriákat tekintve elsőként kiemelendő, hogy az extrinzik és intrinzik elemek csupán egymással mutatnak kapcsolatot (aspiráció, sportélvezet). Továbbá mind az extrinzik, mind pedig az intrinzik sportélvezet összefügg a jövőorientáltsággal és az étellel való elégedettséggel, míg az extrinzik főként az utóbbival, az intrinzik az előbbivel. A teljesítménnyel összefüggő és teljesítménytől független kategóriákban viszont sajátos összefüggés rajzolódik ki. Az előző eredményekből azt gondolhatnánk, hogy a teljesítménnyel összefüggő sportélvezet összefügg a jövőorientáltsággal, ez azonban nincs így. Ellenben a teljesítménytől függő sportélvezet az intrinzik és extrinzik aspirációkkal egyaránt korrelált, sőt utóbbinál találtuk a legmagasabb az értéket az egész mintában. Ami nem véletlen, hiszen a teljesítmény nemcsak belső, hanem külső motivációkon, pl. elismerésen vagy jutalmon is alapul, főként a rendszeres versenyzőknél. Mivel az aspirációk is a jövőbeli életcélokkal függnek össze, úgy tűnik, hogy nem általában a jövőorientáltsággal áll összefüggésben, hanem konkrét jövőbeli célok megvalósításával. Ez szintén az eredményhez kötöttségre, teljesítmény-centrikusságra utal. A teljesítménytől független sportélvezet viszont nem függ össze egyik aspirációval sem, csupán a jövőorientáltsággal és az étellel való elégedettséggel.

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a sportélvezet kérdőív vizsgálatánál a szakirodalommal megegyező faktorokat kaptunk, bizonyítva alkalmazhatóságát a magyar serdülő sportolók körében. A skála további teszteléséhez, validálásához és egyéb pszichológiai skálák bevonásához nagyobb elemszám szükséges a jövőben, csakúgy, mint az alaposabb összehasonlítás (sportoló/nem sportoló) érdekében. Az már a mintánkból is látszik, hogy a versenyzőkre (akik általában eredmény-orientáltabbak) jellem-

zőbb a célzott jövőorientáltság, hiszen ők jobban megtervezik a versenyeket, és céltudatosabban készülnek rájuk. A kevésbé eredményorientált sportolók számára inkább a sport közösségformáló hatása a fontosabb, emiatt elégedettebbek is az életükkel, mivel nem kell számolniuk az elvárásokkal szembeni folyamatos nyomással. Úgy gondoljuk, hogy kutatásunk a gyakorlatban hasznos információkat nyújthat akár az iskolai testnevelésben, akár egy konkrét sportág fejlesztésében, mivel ezek az eredmények segíthetnek megelőzni a serdülők kiégését egy-egy sportággal kapcsolatban. Kutatásunkat a jövőben még nagyobb elemszámmal szeretnénk bővíteni, és törekedni szeretnénk arra, hogy összehasonlíthatóvá váljanak a különböző sportágak képviselői, továbbá egyéb változókat is bevonva a vizsgálatba jobb képet kaphassunk a serdülő sportolók sportélvezetéről.

Felhasznált irodalom

- Ács P., Kovács A. (2015): A fizikai aktivitás lényeges mutatóinak változása hazánkban és az Unióban az elmúlt négy év vonatkozásában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **16**: 2. 21.
- Baker, C.W., Little, T.D., Brownell, K.D. (2003): Predicting adolescent eating and activity behaviors: The role of social norms and personal agency. *Health Psychology*, **22**: 189-198.
- Berger, B.G. (1996): Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, **48**: 330-353.
- Bollók, S., Takács, J., Kalmár, Zs., Dobay, B. (2010): External and internal sport motivations of young athletes. *Biomedical Human Kinetics*, **3**: 101-105.
- Burton, D., O'Connell, K., Gillham, A.D., Hammermeister, J. (2011): More cheers and fewer tears: Examining the impact of competitive engineering on scoring and attrition in youth age football. *International Journal of Sports Science and Coaching*, **6**: 2. 219-228.
- Bussmann, G. (1999): How to prevent "dropout" in competitive sport. *IAAF New Studies in Athletics*, **1**: 23-29.
- Campbell, P.G., MacAuley, D., McCrum, E., Evans, A. (2001): Age differences in the motivating factors for exercise. *Journal of Sport Exercise Psychology*, **23**: 3. 191-199.
- Chatzisarantis, N.L.D., Hagger, M.S. (2007): The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sport Sciences*, **25**: 9. 1047-1056.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press, New York, NY.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985): The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, **49**: 71-75.
- Dishman, R.K., Buckworth, J. (1996): Increasing physical activity: A quantitative synthesis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **28**: 706-719.

Grant, N., Wardle, J., Steptoe, A. (2009): The relationship between life satisfaction and health behavior: A cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, **16**: 259-268.

Ignarro, L.J., Balestrieri, M.L., Napoli, C. (2007): Nutrition, physical activity and cardiovascular disease: An update. *Cardiovascular Research*, **73**: 2. 326-340.

Kasser, T., Ryan, R.M. (1996): Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **22**: 280-287.

McCarthy, P.J., Jones, M.V., Clark-Carter, D. (2008): Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise* **9**: 142-156.

Martos T., Sallay V., Désfalvy J., Szabó T., Ittész A. (2014): Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **15**: 289-303.

Martos T., Szabó G., Rózsa S. (2006): Az Aspirációs Index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **7**: 171-191.

Ntoumanis, N. (2001): A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, **71**: 225-242.

Nicholls, J.G. (1984): Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, **91**: 328-346.

Pikó B. (2007): Kockázatszelelés serdülőkorban: A sérthetlenség illúziója vagy józan előrelátás? *Addiktológia*, **6**: 5-18.

Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó B. (2003): „Ép testben ép lélek” – Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **28**: 2. 29-33.

Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Lobel, M., Simons, J.P. (1993): Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, **5**: 275-285.

Scanlan, T.K., Lewthwaite, R. (1986): Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, **8**: 25-35.

Scanlan, T.K., Simons, J.P. (1992): The construct of sport enjoyment. In: Roberts, G.C. (ed.), *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics, Champaign, IL, 199-215.

Scanlan, T. K., Ravizza, K., Stein, G. L. (1989): An in-dept study of former elite figure skaters: I. Introduction to the project. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **11**: 56-64.

Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D.S., Edwards, C.S. (1994): The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**: 747-752.

Schaub G.-né, Szabó A. (2007): Sportoló és nem sportoló fiatalok személyiségjegyeinek összehasonlítása vizsgálatokkal. *Új Pedagógiai Szemle*, **57**: 11. 122-128.

Stuntz, C.P., Weiss, M.R. (2009): Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientations. *Psychology of Sport and Exercise*, **10**: 2. 255-262.

Szóts G., Frenkl R., Farkas A., Martos É., Jósfa L., Györe I., Poór G. (2004): Csontritkulás, fizikai aktivitás és a táplálkozás összefüggéseinek vizsgálata 18-24 éves női egyetemistákon. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **5**: 1. 67-68.

Tremblay, M.S., Colley, R.C., Saunders, T.J., Healy, G.N., Owen, N. (2010): Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, **35**: 725-740.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., Lens, W. (2004): How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **26**: 2. 232-249.

V. Komlósi A., Rózsa S., Berdi M., Móricz E., Horváth D. (2006): Az Aspirációs Index hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **61**: 237-250.

Vitrai J., Varsányi P. (szerk.) (2015): *Egészségjelentés 2015*. Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest.

Wankel, L.M., Kreisel, P.S.J. (1985): Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, **7**: 51-64.

Wiersma, L.D. (2001): Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise*, **5**: 153-177.